



Bio-Chrom

Hvad er Bio-Chrom?

Bio-Chrom er tabletter som hver indeholder 100 µg af det vigtige sporstof chrom. Det chrom, som anvendes i Bio-Chrom, er behandlet på en sådan måde, at det har en god optagelighed i kroppen.

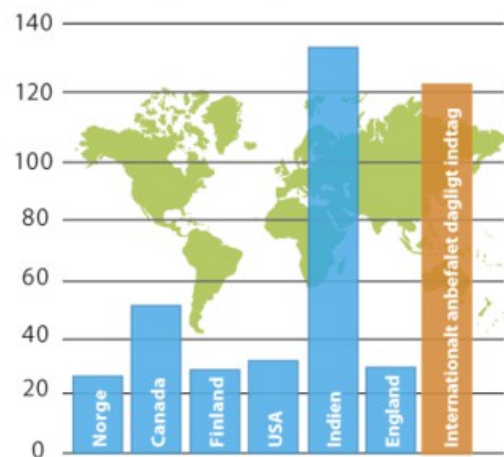
Hvad er chrom?

Chrom eller krom er et mineral og nærings-stof, som har betydning for en normal omsætning af kulhydrater, fedtstoffer og proteiner. Chrom har desuden betydning for de biologiske processer, som bl.a. er med til at opretholde et normalt blodsukkerniveau. Uorganisk bundet chrom har normalt en ringe optagelighed i kroppen.

Glukose Tolerance Faktor

Undersøgelser tyder på, at chrom indgår som en del af et stof, der kaldes Glucose Tolerance Factor (GTF). GTF består ud over chrom af B-vitaminet niacin samt aminosyrerne glycine, cystein og glutaminsyre. Man mener, at GTF medvirker til, at insulin kan hæfte sig til cellernes insulinreceptorer, som er nødvendigt for at cellerne kan optage glukose.

Dagligt indtag i mikrogram



Krydderier indeholder meget chrom, hvilket kan forklare, hvorfor indere generelt får mere af dette vitale næringsstof.

Kroppens lager af krom er omkring 4-6 mg. Med alderen kan koncentrationen af chrom i forskellige kropsvæv aftage betydeligt. Der er observeret en tendens til øget trang til søde sager hos folk med chrommangel.

Bio-Chrom

Næringsstofindhold pr. anbefalet daglig dosis:

		% ADT*
Chrom	100 µg	250%

* ADT: Anbefalet daglig tilførsel

Dosering

1 tablet dagligt for voksne samt børn på 11 år og derover. Den anbefalede daglige dosis må ikke overskrides.

Tabletten udnyttes bedre ved en samtidig tilførsel af kostfibre, f.eks. 4 **Bio-Fiber**® pr. 1 **Bio-Chrom**® tablet.

Bør kun efter aftale med læge eller sundhedsplejerske anvendes af gravide eller børn under 1 år.

Ingredienser

Bagegær (Inaktiveret *Saccharomyces cerevisiae*), maltodextrin, mikrokrystallinsk cellulose, talkum, hydroxypropylmethylcellulose, siliciumdioxid, magnesiumsalte af fedtsyrer, chromchlorid

Opbevaring

Stuetemperatur

Opbevares utilgængeligt for børn.

Kosttilskud bør ikke erstatte en varieret kost.

Ingredienserne i dette produkt stammer ikke fra økologisk landbrugsproduktion. Udtrykket "Bio" henviser i denne sammenhæng alene til produktets biotilgængelighed eller biokemisk organiske natur.

Chrom er flere ting

Nogle forbinder udelukkende chrom med forkromede dele på badeværelset og på motorcykler. Disse former for chrom er imidlertid ikke magen til den form, som indgår i menneskers biokemi. Vi har brug for chrom i kroppen i form af såkaldt trivalent chrom. At chromet er trivalent betyder, at det er i stand til at danne tre kemiske bindinger til andre atomer.

Mælkesyre binder chrom

Trivalent chrom har ydermere den egenskab, at det binder sig meget stærkt til mælkesyre (laktat). Derfor kan tilstande, hvor kroppen producerer meget mælkesyre, f.eks. ved hårdt muskelarbejde ved samt tilstande hvor cellernes energiproduktion er utilstrækkelig, medføre et tab af chrom.

Skandinaviske som britiske og amerikanske kostanalyser har vist, at det gennemsnitlige indtag af chrom ligger omkring 30-40 µg dagligt. I Danmark anbefaler sundhedsmyndighederne et dagligt indtag på 40 µg chrom for personer over 11 år.

Hvor findes chrom?

Gode naturlige kilder til chrom omfatter fødevarer som:

- skaldyr
- nødder
- rosiner
- kød
- bønner
- sort peber

Hvad er blodsukker?

Blodsukker er en almindelig betegnelse for mængden af glukose i blodet, som er kroppens energistof. Hormonet insulin er helt centralt for kroppens omsætning af sukker, idet insulin er nødvendigt for at der lukkes næring, dvs. sukkerstof ind i cellerne.



Tilskud af chrom kan hjælpe med at holde blodsukkeret stabilt. Et stabilt blodsukker mindsker trangene til søde sager.

Kroppens normale blodsukkerværdier ligger mellem 3 og 7 mmol/l. For højt blodsukker gennem længere tid kan medføre stor tørst, træthed og vægttab. For lavt blodsukker gennem længere tid kan medføre uro, sult, irritation, træthed og koncentrationsbesvær.