

# **Hanfprotein – Die Nährstoffbombe**

Hanfprotein ist so wertvoll, dass sich ein Mensch viele Monate lang ausschließlich von Hanfprotein ernähren könnte, ohne auch nur die geringsten Nährstoffmängel aufzuweisen. Das liegt nicht nur am vollständigen und für den Menschen so optimalen Aminosäureprofil des Hanfproteins, sondern auch an seinem idealen Fettsäuremuster sowie seinen hohen Mineralstoff- und Vitamingehalten. Hanfprotein kann in Form von Hanfsamen geknabbert werden, es macht sich aber auch hervorragend als Pulverform in Shakes gemixt oder auch in Brotrezepten mit eingerührt.

## **Hanfprotein – Der König der pflanzlichen Proteine**

Hanfsamen bestehen zu rund 20 bis 25 Prozent aus Protein. Hanfprotein enthält alle für den Menschen essentiellen Aminosäuren, die der menschliche Körper nicht selbst aufbauen kann und die er deshalb mit der Nahrung zu sich nehmen muss. Hanfprotein ist überdies reich an verzweigtkettigen Aminosäuren (BCAA), die besonders für den Muskelaufbau oder die Muskelreparatur nötig sind. Zusätzlich glänzt Hanfprotein mit besonders hohen Werten der Aminosäure L-Arginin, die man mit energie- und potenzsteigernden Effekten in Zusammenhang bringt.

## **Hanfprotein – ein fast vollkommenes Protein für den Menschen**

Die hohe Bioverfügbarkeit des Hanfproteins ist in der Welt der pflanzlichen Proteine nahezu einzigartig. Hanfprotein besteht aus zwei Proteintypen: Zu etwa 65 Prozent aus Globulin Edestin und zu 35 Prozent aus Albumin. Das Albumin im Hanfprotein ist

ein äußerst hochwertiges Protein, das dem im Hühnereiweiß sehr ähnelt, hier aber natürlich pflanzlichen Ursprungs ist. Albumin ist leicht verdaulich und eine wirkt gegen freie Radikale. Hanfprotein ist frei von Trypsin Inhibitoren, die die Proteinverdauung durch das pankreatische Verdauungsenzym Trypsin im Darm blockieren würden. Hanf enthält nicht so viel Eiweiß wie beispielsweise die Sojabohne. Da Hanf jedoch frei von Trypsin Inhibitoren ist (die in der Sojabohne enthalten sind), ist Hanfprotein dem Sojaprotein weit überlegen und darf gerne als König der pflanzlichen Proteine bezeichnet werden.

## **Hanfprotein – Ohne Verdauungsbeschwerden**

Hanfprotein ist außerdem frei von Oligosacchariden, die ebenfalls im Sojaprotein sowie in vielen anderen Eiweißpräparaten vorkommen bzw. extra diesen beigefügt werden. Oligosaccharide gehören zu den Kohlenhydraten. Es gibt verschiedene Varianten davon. Manche gelten als Präbiotika (mit anderen Worten als Nahrung für die Darmflora), was zwar zunächst positiv klingt. Doch können sie bei empfindlichen Menschen zu unangenehmer Gasansammlung und Blähungen führen. Menschen mit Fruktoseintoleranz sollten in jedem Fall Proteine mit Oligosacchariden meiden. Bei Hanfprotein ist eine solch blähende oder gar durchfallauslösende Wirkung nicht zu befürchten, da Hanfprotein keine Oligosaccharide enthält.

## **Hanfprotein für gesunden Muskelaufbau**

Isolierte Proteinprodukte wie beispielsweise das in Sportlerkreisen häufig verwendete Molkenprotein (Whey Protein) gelten als hochwertige Eiweißquellen. Doch haben auch sie Nachteile, wenn Molkepulver in großen Mengen verzehrt und wenn nicht Faserstoffe aus Obst und Gemüse dazugegessen werden. Hanfprotein enthält von Natur aus diese Faserstoffe.

## **Hanfprotein mit optimalem Fettsäuremuster**

Hanfsamen enthalten neben dem Hanfprotein etwa 11 Gramm Hanföl pro 100 Gramm Hanfprotein. Hanföl enthält die essentiellen Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren im für den Menschen optimalen Verhältnis von 1:3. Die heute übliche Ernährung weist hingegen ein Verhältnis von bis zu 1:50 oder höher auf, was einen deutlichen Omega-6-Überschuss bedeutet. Ein derart ungünstiges Fettsäureverhältnis kann chronische Entzündungsprozesse fördern.

## **Hanfprotein schützt Ihr Gehirn**

Ein optimales Fettsäuremuster senkt die ungünstigen Cholesterinfraktionen und hat gehirnschützende Effekte und hemmt die Entwicklung von Alzheimer-Demenz. Hanfprotein ist reich an Zink, Eisen und Magnesium. Hanfprotein stellt auch eine wertvolle Ballaststoffquelle dar, da es zu etwa 18 Prozent aus Ballaststoffen besteht und auf diese Weise den Darm pflegt und die Verdauung unterstützt.

**Wenn Sie also auf der Suche nach einem rein pflanzlichen Protein sind, von hoher Eiweiß-Wertigkeit und gut verdaulich ist, und Sie dabei mit Mineralstoffen, Spurenelementen, Ballaststoffen und nicht zuletzt mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren versorgt,**

**dann wäre Hanfprotein für Sie die passende Lösung.**

---